

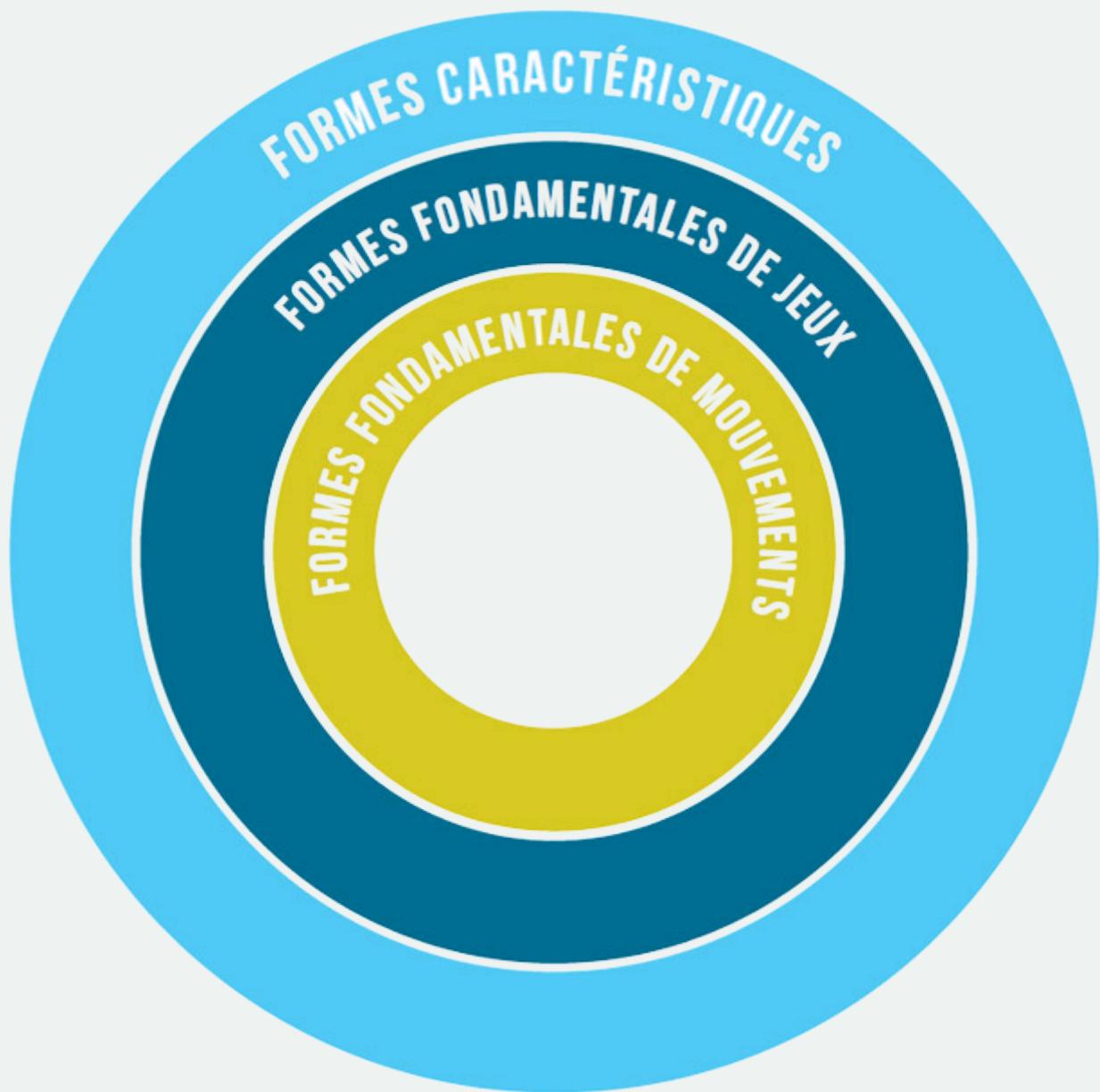
Gymnastique: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements, comportements ou schémas de jeu types que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Elles s'inspirent de la solution idéale permettant de réaliser une tâche sportive et sont donc directement tirées de la pratique.



Les formes caractéristiques à elles seules ne permettent pas aux gymnastes de s'améliorer. En revanche, tu peux, grâce à une approche globale, en dégager des formes d'entraînement diversifiées assorties d'objectifs d'apprentissage concrets. Les huit formes caractéristiques de la gymnastique te montrent la voie à suivre en tant que monitrice ou moniteur. Elles constituent la base pour la planification ainsi que la réalisation de tes activités et de tes entraînements.

- Courir avec dynamisme, effectuer un appel puissant et se réceptionner de manière stable
- Utiliser le matériel de jeu et les engins de lancer de façon ciblée
- Effectuer des rotations variées, contrôlées et dans un but précis
- Effectuer des mouvements variés aux agrès en toute sécurité
- Élaborer des enchaînements de mouvements rythmés et créatifs
- Créer diverses situations de jeux et les mener à bien en variant les solutions
- Prendre conscience de son corps et le solliciter sciemment
- Faire preuve de respect et encourager l'équipe



Tu retrouves le schéma au début de chaque forme caractéristique. Il se présente comme une synthèse et te montre quelles formes fondamentales de mouvements et de jeux sont les mieux adaptées pour préparer le terrain à l'enseignement d'une forme caractéristique.

Les objectifs te servent de points de repère pour savoir ce que tu dois travailler avec tes gymnastes dans le domaine clé «Foundation» et parvenir à la forme caractéristique visée en fonction du groupe cible.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO